



PROGRAMME CEINTURE NOIRE 4EME DANG

Le passage de 4ème DANG peut intervenir quatre ans après l'attribution du diplôme de 3ème Dang.

A - Suwari waza - Kata immobilisation (Gatame Waza) :

forme omote et ura - mouvements effectués contre un UKE

B – Hanmi handachi waza – techniques libres

Les techniques ne sont pas préparées. Le UKE peut être choisi par le jury.

4 techniques sur 4 attaques différentes à exécuter à droite et gauche.

C – Tachi waza – attaque Shomen uchi ou Yokomen uchi

(4 contre un, une attaque par Uke, droite ou gauche)

4 techniques IRIMI NAGE

4 techniques sur USHIRO WAZA

4 techniques KOTE GAESHI

4 techniques SHIHO NAGE

4 techniques KOSHI NAGE

4 techniques KOKYU NAGE

D – Kobudo (4 attaques droite ou gauche)

Les techniques ne sont pas préparées. Le UKE peut être choisi par le jury.

4 techniques sur Jyo dori (baïonnette)

4 techniques sur Tachi dori (tanto)

4 techniques sur Tanken dori (bokken)

E - Randori (Jyu Waza) sans armes (un contre quatre)

90 secondes contre 4 personnes.

Les attaquants doivent attaquer sans armes.

Les techniques doivent être le plus variées possible.

Toutes les techniques doivent être exécutées avec le maximum de précision, d'efficacité, de puissance et de rapidité. Mais aussi de contrôle.

F - Randori (Jyu Waza) avec armes (un contre quatre)

Les attaquants doivent avoir jyo, bokken and tanto.

Un attaquant doit attaquer sans armes.

Les techniques doivent être le plus variées possible.

Toutes les techniques doivent être exécutées avec le maximum de précision, d'efficacité, de puissance et de rapidité. Mais aussi de contrôle. Le randori se poursuit tant que les attaquants ne sont pas désarmés ou qu'une attaque (fictive) létale ne leur pas été portée.

Objectif attendu : Pour le passage du 4ème Dang, le jury s'attachera à juger la maîtrise technique. Le pratiquant doit être apte à s'adapter à toute forme d'attaque, de uke ou de situation non prévue. Le grade de 4ème Dang entrouvre au pratiquant des fonctions fédérales. Il se doit de disposer de qualités techniques mais aussi humaines importantes. On doit retrouver en lui les valeurs propres au budo japonais.

